

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/1/3

英文姓名 (姓, 名): Ting-an,Lin	臺師大就讀科系所、年級： 特教系三年級
修習國家： 英國	
修習校名： LEICESTER	
修習學院： ELTU	
修習科系： ELTU	
赴外學期別： 113學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：113年 9月 ~ 113年12月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
EL2012 Words and meaning	Aaron wise	15	SEM1
EL2017 Teaching English to Speakers of Other Languages TESOL	Christina wolf	15	SEM1
EL1005 Academic Writing and Rhetoric	Aaron wise	15	SEM1

三、心得分享 (如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字)

• 住宿

我住的宿舍是離學校走路五分鐘的 freemens，一週的價錢是 159 磅，和一位女生共用衛浴。總共有四層樓，12 個室友住在一起，通常男女不會混合住同一層樓。室友都是英國本地人，只有一位是德國的交換學生。

我對於這棟樓非常滿意，非常新而且每週會有人來打掃廚房和共用廁所兩次，離 reception 很近。宿舍附近走路六分鐘有 morrison's，附近也有 B&M 可以買廚具。走路大概二十分鐘可以到 city center，有兩家購物商場跟餐廳，火車站也在附近！

另外宿舍每天晚上都有活動，通常是免費披薩或是甜甜圈，有時候會有電影之夜。都是免費的！我跟朋友常常去蹭食物省錢～～

- 當地生活費用

超市一週大約 30 磅（一週採買兩次），外食一餐大約 15 磅上下，公車單趟 2 磅，PUB 喝酒一杯大約 3-4 磅之間，夜店大約 10 磅內就可以參加。要省錢的話可以多關注超市打折時間，也可以下載 too good too go 買即期品。推薦去萊斯特市中心 market 買水果！一大碗才 1 磅又新鮮，比超市划算很多！

飲食的部分學餐的義大利麵大約落在 5 磅，披薩 10 磅內，也有一間珍奶店味道合格！！往 city center 走有一間亞超，市中心有很多土耳其和印度餐廳（萊斯特的印度人超級多），推薦外食的話可以去土耳其餐廳，餐點都很大份而且約 500 台幣可以解決，另外之前學長姐推的 corn exchange 適合跟朋友喝酒的地方，食物我覺得還好哈哈。另外聖誕節的時候會有小小的聖誕市集，可以去看看。

我覺得大部分的開銷是住宿費，住 village 便宜很多但也相對來說不方便，有免費的校車但是時間飄忽不定，所以我還是花了比較多的支出在這塊，可以自己取捨。

宿舍洗衣服要下載 circut，洗一次 3.1 磅，烘乾一次 1.7 磅。另外不能相信 app 上的時間哈哈，每次 app 說洗完衣服了其實大概都還是要等 20 分鐘。

項目	花費
機票	來回四萬多（阿聯酋-希斯羅機場）
宿舍費	十萬（三個月）
飲食	兩萬 * 月數
娛樂社交	一萬 * 月數
生活用品 + 雜支	一萬台幣
英國旅遊	10 萬
歐洲旅遊 50 日	30 萬

總共約 65 萬，我是出去玩不太省錢的人，主要的花費是在旅遊。如果要降低開銷的話自己煮飯會省下很多錢，或是跨國交通可以選搭長途巴士。另外如果要在英國境內旅遊的話搭火車可以買 railcard，雖然買一張要 30 磅但是每次搭都會有打折，可以衡量看看。

- 語言

來到這裡之前一直擔心自己的英文不夠好（雅思口說只有 6.5），後來發現只要主動開口說其實大家都可以理解你要表達的意思！所以不用擔心太多，台灣人的英文是很棒的！多跟外國朋友互動會進步很多～

● 參與活動

開學第一週會有 **freebies** 活動可以拿很多免費的食物跟折價券！也有社團博覽會可以參加，但是要參加體育性社團的話幾乎都要多繳一筆錢，也是不小的支出。另外學校有一些服務性的社團是不用繳錢就可以參加的，例如童軍或是 **food rescue**，開學第一週會有是團博覽會可以參觀看看。

• 課業

我是領師大赴外獎學金，只要通過兩門課就行，但獎金也相對來說比較少（四萬）。萊斯特可以申請最低只修 3 門課，共 45 學分。在開學第一週加退選的時候可以問學校。在這其中我最推薦 **tesol** 的課，內容是教英文非母語的學生英文，跟師大所學有結合，而且上課方式也很有趣。另外不推薦 **aaron wise** 老師的課程，因為上課的方式沒有結構化，作業指引也不清楚，要花很多時間才能研究出要怎麼寫作業。一開是以為選擇 **eltu** 的課程對交換生比較沒有負擔，但實際上了之後發現這些課的作業量其實蠻多的，所以我覺得可依照自己的喜好去選擇課程，如果英文成績有達標的話可以多體驗看看其他 **lecture**。

• 其他

廚具跟曬衣架之類的生活用品都要自己買！健身房器材很多但是不便宜，一個月 22 磅，但是有很多活動例如皮拉提斯或是瑜伽課可以報名參加，如果平時有在運動的可以考慮買下去。萊斯特說大不大，說小的話其實是英國的第十大城市，基本上從學校到市中心走路大約半小時，火車站大約 20 分鐘，巴士站 **st margaret's bus station** 大約要 40 分鐘，所以朋友一起搭 **uber** 平分一個人大約 3-4 磅比較划算。前幾年同時都有兩到三個交換生一起從師大來，但是從我這屆開始只剩下一個。剛開始抵達的時候一定會覺得很孤單而且語言又不通，我花了一兩個禮拜調適心情還有適應行政效率，萊斯特的華人不多，好處是可以多練習英文，壞處是會有點沒有歸屬感。老實說剛來的第一週每天都想趕快回台灣，但適應這裡之後其實可以享受這樣子慢步調的生活，大多數的英國人都很友善，所以不用怕發問，學校還有路人都會很樂於幫助你的。雖然會因為交換的這半年而延畢，但在這裡生活的美好我覺得是非常值得的。踏出舒適圈，其實你遠遠比你想像的勇敢許多。

四、照片（如有，請提供）



(Sunday roast 是英國少數好吃的食物)



(跟朋友在英國旅遊)



(跟朋友去市中心吃飯)



(萊斯特的 bradgate park!很多鹿但從學校過去 uber 大概一小時)



(交換結束跟朋友出遊)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

私訊我有拍一些 reels!

六、其他

信箱：tingan040705@gmail.com

Ig:amanda

有任何想知道的問題可以詢問我！！